

## Советы медицинского работника

### Укрепление нервов

- Для снятия стресса после кризисной ситуации эффективно: пребывание в покое 15-30 минут или непродолжительный сон 1-2 часа; легкая еда; ванны или души; переключение деятельности; легкая физкультура.

Режим: Удлините сон до 9-10 часов в сутки.

Питание: 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода.

Биостимуляторы интеллекта: мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые, зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.

Стимулировать интеллект начинайте во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.

### Утром перед ЕГЭ

- Сделайте легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делали.
  - Хорошо умойтесь.
- Легко позавтракайте, выпейте чаю, он дольше действует как стимулятор, чем кофе.
  - Наденьте самую удобную одежду и обувь,
- Успокойте родителей, что все будет хорошо! После чего выслушайте их пожелания.
- Ещё раз проверьте, взяли ли вы с собой все необходимые документы, принадлежности.
- Присядьте «на дорожку» и уберите размышления обо всем постороннем.
- Если у вас чего-то не получается, это еще не значит, что вы неудачник.